

La procrastinación académica: bases epistemológicas

Academic procrastination: epistemological bases

Ana Maria Silva Castillo

<https://orcid.org/0000-0002-3770-1906>

anamariasc@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Piura-Perú

Angee Lissette Cortez Mercado

<https://orcid.org/0000-0003-1209-8714>

acortezme8@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Piura-Perú

Andrea Mariana Guachamboza Ramirez

<https://orcid.org/0009-0007-9904-2858>

aguachamboza@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Piura-Perú



Recibido: 02/11/2024 Aceptado: 27/01/2015

2025. V5. N 4.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo general examinar las bases epistemológicas de la procrastinación desde una perspectiva psicológica. Para con ello, entender cómo este fenómeno afecta a estudiantes de diversos niveles educativos, comprometiendo su rendimiento académico y bienestar emocional. Con el propósito de alcanzar el objetivo planteado, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura. Esta metodología incluyó el análisis de estudios publicados en los últimos tres años sobre la dilación académica, abarcando tanto enfoques cuantitativos como cualitativos. Se seleccionaron 50 artículos relevantes de bases de datos como Scopus, Scielo y Web Of Science, y se realizó un análisis temático que reveló varias dimensiones de la procrastinación. Los hallazgos indican que la procrastinación está vinculada a factores individuales, como la falta de motivación y la ansiedad, así como a variables circunstanciales, como la carga laboral y el entorno de estudio. Además, se observó que la procrastinación no solo afecta el rendimiento académico, sino que también se relaciona con altos niveles de estrés y ansiedad. Se identificaron intervenciones efectivas, incluyendo técnicas de gestión del tiempo y programas de entrenamiento en habilidades de estudio, que pueden ayudar a reducir este comportamiento. En conclusión, el estudio destaca la complejidad de la procrastinación y la importancia de recurrir a estrategias psicoeducativas basadas en evidencia para abordar este fenómeno en el ámbito académico.

Palabras clave: estudiantes, literatura, procrastinación.

Abstract

The present study has the general objective of examining the epistemological bases of procrastination from a psychological perspective. In order to do so, to understand how this phenomenon affects students of various educational levels, compromising their academic performance and emotional well-being. In order to achieve the stated objective, a systematic review of the literature was carried out. This methodology included the analysis of studies published in the last three years on academic procrastination, covering both quantitative and qualitative approaches. 50 relevant articles were selected from databases such as Scopus, Scielo and Web Of Science, and a thematic analysis was carried out that revealed several dimensions of procrastination. The findings indicate that procrastination is linked to individual factors, such as lack of motivation and anxiety, as well as to circumstantial variables, such as workload and study environment. In addition, it was observed that procrastination not only affects academic performance, but is also related to high levels of stress and anxiety. Effective interventions were identified, including time management techniques and study skills training programs, that can help reduce this behavior. In conclusion, the study highlights the complexity of procrastination and the importance of using evidence-based psychoeducational strategies to address this phenomenon in the academic setting.

Keywords: students, literature, procrastination.

Introducción

A través de diversos estudios de investigación, a nivel mundial, la procrastinación se ha considerado un problema que afecta a muchas personas en distintos ámbitos de su vida. Por ejemplo, en el ámbito académico y en sus diferentes niveles de formación, la procrastinación impacta a los estudiantes. Muchos de ellos indican que suelen retrasar o no cumplir de manera responsable con la entrega de diversas tareas, lo que genera una serie de efectos adversos y compromete tanto la continuidad como la finalización de su educación pedagógica.

Asimismo, diversos estudios globales indican que la dilación académica impacta entre el 10% y 75% de los alumnos a nivel universitario (Burgos & Salas, 2020). Además, en las naciones anglosajonas se ha observado que entre el 80% y el 95% de los estudiantes admiten que realizan entregas tardías en ciertas circunstancias. Asimismo, se estima que el 75% de ellos son considerados procrastinadores, y el 50% pospone con frecuencia la adquisición de conocimientos (Duda et al., 2022).

Según Díaz (2019), citado por Burgos & Salas (2020), se estima que entre el 20% y el 25% de la población general de América presenta un hábito de procrastinación persistente. En contraste, en América Latina, la prevalencia de la dilación académica entre los estudiantes universitarios es aún mayor, evidenciándose en un grado superior al observado en la población general. En Perú, particularmente en Piura, el 58.3% de hombres y el 61.9% de mujeres suelen procrastinar, aunque no lo admiten de manera franca. Sólo el 9.1% de hombres y el 3.7% de mujeres admiten abiertamente que posponen sus actividades escolares, tales como: realizar tareas, realizar trabajos que no les agradan y leer (Silva, 2020).

Para Casasola (2022), las investigaciones sobre la procrastinación deben ser incesantes, ya que la mera definición conceptual no es suficiente para comprender este fenómeno. Es crucial tomar en cuenta nuevos descubrimientos para actuar de manera adecuada, ya que sus efectos afectan de manera adversa la salud humana, así como otros aspectos de la vida en general, como el ámbito académico y laboral.

Desde la perspectiva de la psicología, vinculada a la ciencia y basada en la evidencia, la procrastinación se explica como una dificultad de autorregulación en el individuo. Esta dificultad es el resultado de aprendizajes y diversos factores acumulados a lo largo de su vida, lo que genera conflictos para los estudiantes en relación con sus actividades educativas.

En resumen, la dilación no solo afecta el ámbito académico; también impacta en las actividades cotidianas, mermando la independencia del individuo mediante el incumplimiento de sus responsabilidades y deberes domésticos; lo que repercute en su buen desempeño e interacción con el sistema social (Busko, 1998, citado por Atalaya & García, 2020). Así pues, la procrastinación puede entenderse como un fenómeno que afecta todas las áreas de actividad del individuo.

Con el propósito de profundizar en este tema, en el presente escrito se analizará exhaustivamente la definición del concepto, las variedades de procrastinación, los modelos que lo respaldan, así como las variables relacionadas con el estudio en cuestión (Redondo, 2022). Además, en el ámbito educativo se presentarán datos significativos que facilitarán el análisis y la reflexión sobre el tema, así como la mejora de la calidad de los servicios

educativos mediante estrategias y planes de acción que promuevan el progreso y el reconocimiento del estudiante (Gómez et al., 2023; Zepeda et al., 2023; Bautista et al., 2023).

Por lo ya mencionado, el presente estudio se justifica desde una perspectiva teórica, ya que al explorar las bases epistemológicas se analizan las teorías y modelos que explican por qué las personas posponen sus tareas académicas. Además, profundiza en conceptos como la autorregulación, la motivación y la toma de decisiones en relación con la procrastinación.

Por otra parte, el estudio identifica cuáles son las intervenciones más efectivas para reducir la procrastinación, incluyendo estrategias de entrenamiento en habilidades de estudio, programas de gestión del tiempo y enfoques basados en la psicología cognitiva. Además, aporta al conocimiento científico, favoreciendo a otros investigadores y profesionales a diseñar mejores estrategias de intervención.

Finalmente, este artículo se justifica como un aporte sólido para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas que se alineen con el enfoque del presente estudio, cuyo objetivo principal ha sido examinar las bases epistemológicas de la procrastinación desde una perspectiva psicológica. Además, se ha establecido como objetivo específico: identificar los elementos que intervienen en la procrastinación en las áreas cognitiva, emocional y conductual.

Metodología

En este artículo se analizaron las bases epistemológicas de la procrastinación académica, utilizando para ello el método de revisión sistemática de literatura. Asimismo, se exploraron las diferentes perspectivas teóricas que han sido propuestas para explicar este fenómeno, así como la evidencia empírica que las sustenta, todo ello aplicando el método Prisma (Page et al., 2021).

Dentro de los criterios de selección se consideraron estudios cuantitativos, cualitativos y de revisión de literatura que han examinado las bases epistemológicas de la procrastinación académica. En cuanto a la población se incluyeron estudios que involucraron a estudiantes de cualquier nivel educativo. También, se incluyeron estudios publicados en los últimos tres años (entre los años 2020 y 2024), ya sean en castellano o en inglés (Codina, 2020).

La búsqueda de los trabajos se realizó a través de importantes bases de datos, tales como: Scopus, Web Of Science y Scielo. Posteriormente, se evaluaron los listados de referencias de los estudios escogidos para detectar aquellos que satisfacían los criterios de selección. Luego, se revisaron los resúmenes y datos de cada uno de los estudios, lo que concluyó en la selección de 25 artículos para una revisión completa. La revisión incluyó evaluaciones en cuanto a la calidad metodológica de los trabajos y su relevancia para con el tema de investigación.

Además de lo anterior, se realizó un análisis temático de los datos extraídos de los estudios seleccionados, dando como resultado los siguientes temas principales:

1. Definición: a través del estudio y análisis de los orígenes históricos de la humanidad en relación con el surgimiento del término procrastinación, se reveló que la palabra procrastinación resulta perjudicial cuando el progreso de la sociedad se basa en la productividad. La etimología de la procrastinación proviene del verbo latino *procrastināre*, que implica postergar la presentación de una actividad de manera voluntaria. También, proviene del término griego antiguo *Akrasia*, que implica actuar en contra del juicio o causarse daño a sí mismo (Steel, 2007, p. 65).

Siguiendo la cronología de la procrastinación y su fundamento conceptual, también se entiende como el producto de deficiencias en la autorregulación, que lleva a la persona a posponer voluntariamente el comienzo y realización de las tareas o actividades programadas, a pesar de estar al tanto de las repercusiones adversas de retrasar sus actividades. Todas estas definiciones propuestas a través del tiempo evidencian que la procrastinación ha sido vista como un patrón inapropiado en la conducta humana.

Esta problemática psicológica también se aborda desde una perspectiva epistemológica, que implica la investigación del discernimiento científico. Esto incluye el examen de conceptos clave como la validez, la imparcialidad, la veracidad, la confiabilidad, los procedimientos, las teorías, las hipótesis y las evidencias, entre otros (Esteban, 2016). Así pues, la procrastinación, en el ámbito académico, es una variable que se define inicialmente de manera teórica y luego de manera experimental, conocido como "indicadores variables".

En términos epistemológicos, su objetivo es ir más allá de las teorías y confrontarlas con la realidad de los fenómenos sociales y del comportamiento. De este modo, se busca que, a partir de estas confrontaciones, sea posible realizar deducciones o cálculos sobre la realidad de la variable y su contenido dentro del marco conceptual que les dio origen. En este sentido, hay numerosas interpretaciones acerca de la procrastinación en el ámbito académico, además de múltiples investigaciones sobre este fenómeno en diversos entornos sociales,

dirigidas tanto a estudiantes universitarios como a expertos en distintas áreas del conocimiento (Domínguez, 2023). Estos modelos posibilitan entender e intervenir de manera apropiada en la gestión de este comportamiento que impacta negativamente en los alumnos.

2. Perspectivas teóricas: Considerando las numerosas investigaciones existentes sobre este problema psicológico y la epistemología, que es la disciplina que estudia la investigación científica y su producto: el conocimiento científico, muchos consideran apropiado abordar el tema desde el enfoque cognitivo-conductual, el cual hace referencia a los modelos surgidos a partir de las teorías del aprendizaje.

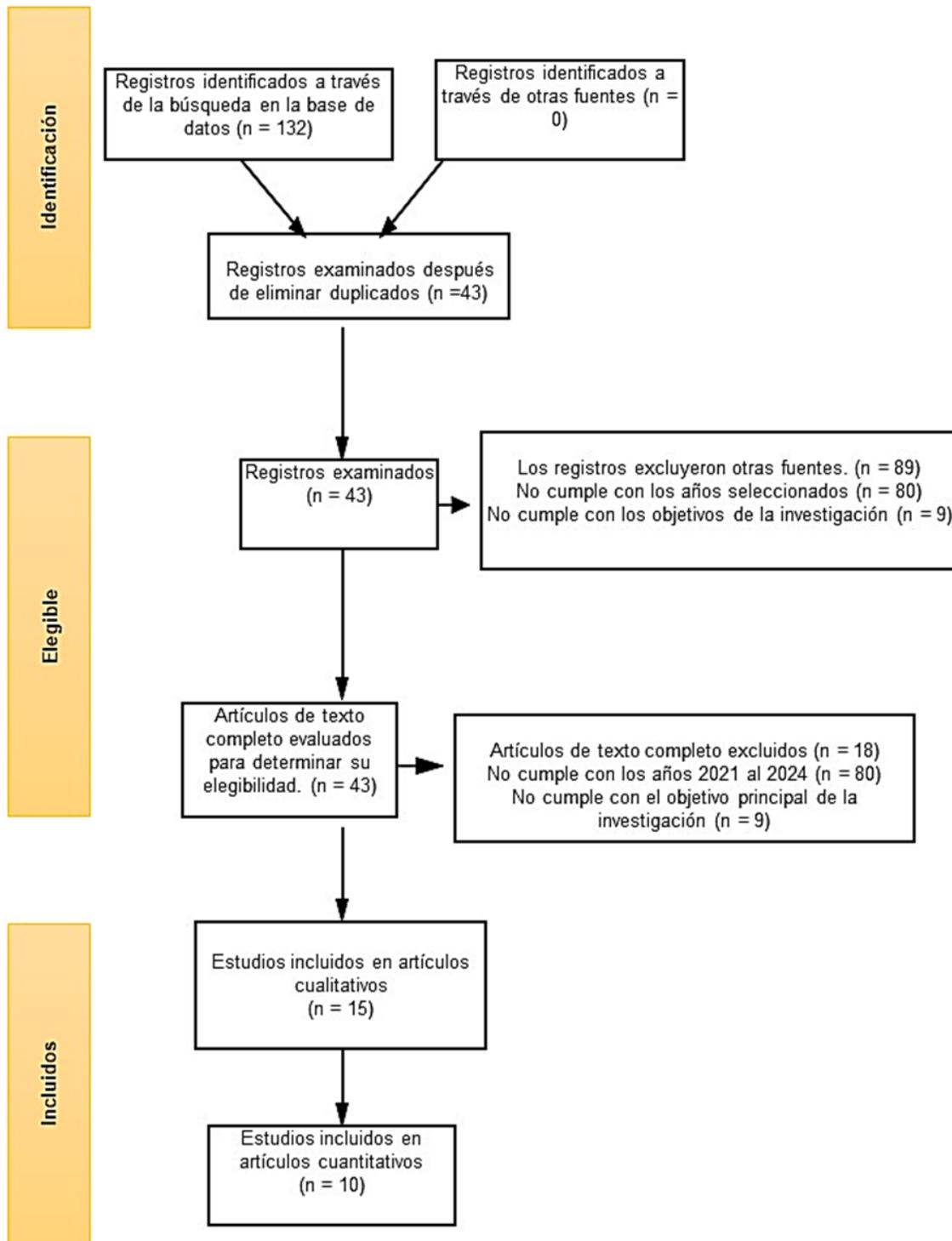
El enfoque cognitivo-conductual indica que los procrastinadores poseen un procesamiento de información disfuncional y que reflexionan continuamente sobre su conducta de aplazar actividades. Esto genera estructuras desadaptativas en su pensamiento, lo que conlleva una connotación negativa de imposibilidad y miedo al rechazo social al llevar a cabo una tarea (Saavedra, 2022). En este sentido, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) surge como una alternativa, ya que representa la aplicación de la psicología científica mediante una metodología experimental destinada a comprender y modificar comportamientos. Albert Ellis es uno de los fundadores de esta terapia, desarrollando la terapia racional emotiva conductual, mientras que Aaron Beck se centra en los procesos cognitivos, que se refieren a la manera en que transformamos y procesamos los estímulos ambientales, lo que implica cómo procesamos automáticamente la información.

3. Motivos de la dilación: Las pesquisas sugieren que la postergación puede estar relacionada con elementos individuales, tales como la ausencia de motivación (Sirois, 2022) y la ansiedad (Tice & Baumeister, 2021). Adicionalmente, factores circunstanciales, como la carga laboral y la calidad del ambiente de estudio, también tienen un rol fundamental (Rakes & Dunn, 2021).

4. Según sus efectos: en los estudios analizados, se ha vinculado la dilación con un rendimiento académico inferior y un incremento en el estrés (Perry et al., 2021). Varios estudios indican que los alumnos que postergan sus tareas suelen padecer niveles más altos de ansiedad y depresión (Scherer & Gurtner, 2023).

5. Tácticas de intervención: Diversas investigaciones han valorado distintos modos para disminuir la procrastinación, resaltando estrategias como: la definición de objetivos, la utilización de recordatorios y métodos de gestión del tiempo.

Figura 1
 Diagrama del método PRISMA



Resultados y discusión

Antes de exponer los resultados, es importante aclarar que los mismos se clasificaron por segmentos temporales, agrupándolos por años similares. Este parámetro es aleatorio y únicamente tuvo como objetivo simplificar la divulgación de los resultados de acuerdo al año de publicación. Asimismo, los estudios que conforman esta revisión sistemática se distinguen por presentar referencias sobre la dilación académica en estudiantes de cualquier nivel de educación. Se tratan de estudios que abordan la procrastinación como un fenómeno social, analizando su valoración, diagnóstico y los distintos grados de procrastinación en los estudiantes, así como los elementos relacionados.

Como se ha mencionado, el propósito principal de este estudio es examinar los fundamentos epistemológicos de la procrastinación desde un enfoque psicológico. En este sentido, el estudio de Leia & Pinheiro (2021) resulta relevante, ya que se propuso realizar una revisión exhaustiva de investigaciones sobre dilación en el ámbito académico universitario, entre los años 2008 y 2017. La mayoría de las investigaciones revisadas destacaron el carácter perjudicial de la conducta procrastinadora y su impacto negativo en los hábitos de los estudiantes. Además, identificaron falta de recursos, como instrumentos validados en Brasil para su evaluación, que necesitan ser considerados.

Por otro lado, Casasola (2022), en su artículo de procrastinación en el marco del contexto de América Latina, evidenció -como resultado relevante- que la inclinación a postergar tareas entre hombres y mujeres es conexas. Además, demostró que hay diversas variables sociodemográficas y costumbres socioculturales que afectan el comportamiento procrastinador de los individuos universitarios.

Las investigaciones incluidas en esta revisión se caracterizaron por proporcionar resultados sistemáticos que ilustran la conexión entre la procrastinación y los comportamientos de los estudiantes. Un ejemplo de ello es el estudio de Chimoy et al. (2024), que tuvo como objetivo establecer una relación entre la procrastinación y la ansiedad, a través de una revisión sistemática cualitativa. Este estudio examinó 22 investigaciones publicadas en revistas indexadas, de las cuales el 45.45% provino de ProQuest y el 31.82% correspondió a investigaciones realizadas en Perú en el año 2022. Los hallazgos sugieren que las variables analizadas mantienen una relación que forma parte de un ciclo de causas y efectos.

Por otro lado, algunos estudios afirman que la ansiedad es vista como un resultado de la procrastinación, pues la misma surge debido a la inquietud de no disponer del tiempo necesario para llevar a cabo una tarea o estudiar (Manchado & Hervías, 2021). Si bien experimentar ansiedad puede ser algo común, también es cierto que, un elevado grado de ansiedad podría obstaculizar los procesos cognitivos y el proceso de aprendizaje (Furlan & Martínez, 2023).

Respecto a los hallazgos de la revisión sistemática, se identificaron varios elementos relacionados con las variables analizadas. La dilación en el ámbito académico, por ejemplo, parece estar directamente vinculada a ciertos comportamientos. Domínguez et al. (2023) examinaron la variación en el impacto de la dependencia al smartphone (DSP) en la procrastinación académica (PA) entre estudiantes universitarios de Perú, considerando el género. Sus resultados indicaron que la DSP explica una mayor variabilidad en la autorregulación académica de las mujeres, mientras que en los hombres se relaciona más con la postergación de actividades. Asimismo, el estudio de Chávez et al. (2024) demostró que una mayor dependencia del teléfono móvil incrementa los niveles de procrastinación.

Por su parte, Arteaga y colaboradores (2022) estudiaron la relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales, aunque no encontraron correlación entre ambas variables. Esto contrasta con el estudio de Corrales et al. (2022), quienes, además, identificaron altos niveles de procrastinación entre los estudiantes y encontraron una correlación significativa entre el estrés y el ámbito académico. Estos hallazgos sugieren que la falta de habilidades para gestionar el tiempo puede generar ansiedad y estrés en los estudiantes, quienes deben enfrentar la presión de cumplir con sus responsabilidades académicas.

En la investigación de García & Gonzales (2022), se realizó una revisión sistemática en la que se seleccionaron diez trabajos para su análisis, de los cuales ocho demostraron calidad metodológica. Las conclusiones de este análisis resaltaron que el estrés está vinculado al exceso de trabajo, lo que provoca que la mayoría de los estudiantes presenten respuestas físicas ante el estrés y utilicen la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento. Además, se detectó una correlación significativa entre el estrés relacionado con los estudios y la procrastinación. Por último, se observó que el aplazamiento de tareas está asociado con la incertidumbre y síntomas físicos, mientras que la regulación académica se relaciona con las estrategias de afrontamiento.

En la investigación realizada por Ernesto (2023), se llevó a cabo un análisis de 47 artículos seleccionados. De dicho análisis se identificaron los principales elementos que determinan los factores de procrastinación. Se

encontró una mayor frecuencia de este comportamiento en tres categorías: personal, social y académica. A partir de estos hallazgos, se concluyó que la procrastinación es un fenómeno multifactorial, lo que implica que puede ser causada por diversos factores. No debe considerarse únicamente como un problema personal ni responsabilizar exclusivamente al estudiante por ello. Aunque el estudio revela que el factor personal es el que más influye, es crucial reconocer también la importancia de los factores externos en este fenómeno.

En su caso, Dardara & Makhalid (2022) mostraron que la edad, el sexo, la depresión, el estrés, la ansiedad y la condición biológica son elementos predictivos de la dilación. Estos descubrimientos se incorporan a las referencias psicológicas y facilitan un entendimiento más profundo de las complejas conexiones entre la procrastinación, las emociones negativas y el bienestar.

Por otro lado, las investigaciones que abordan la procrastinación desde un enfoque cognitivo-conductual indican que los procrastinadores presentan un procesamiento de información disfuncional y reflexionan constantemente sobre su tendencia a postergar actividades. Esta reflexión genera estructuras de pensamiento desadaptativas, lo que a su vez produce efectos negativos, como la sensación de imposibilidad y el miedo al rechazo social al enfrentar una tarea (Saavedra, 2022). En este contexto, Albert Ellis, en su teoría de la terapia racional emotiva, propone el modelo ABC para enriquecer la investigación sobre la procrastinación. El pilar fundamental de este modelo radica en el contenido y la forma de pensar del individuo; es decir, en cómo comprende las situaciones y las convicciones que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general. Según el modelo ABC, A representa el suceso en curso, que puede ser real o ficticio; B simboliza las interpretaciones o convicciones relacionadas con dicho suceso; y C se refiere a las repercusiones de esas interpretaciones.

A su vez, Furlan y Martínez (2023) llevaron a cabo un estudio que evidencia que, en la actualidad, ha surgido una gran cantidad de terapias psicológicas basadas en la tradición conductual, las cuales comparten elementos comunes. Hayes (2004) se refiere a este fenómeno como "La Tercera Ola de Terapias de Comportamiento". Entre estas terapias se incluye la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al., 1996), un enfoque de terapia conductual fundamentado en la evidencia que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de problemas como la ansiedad, la depresión, el consumo problemático de sustancias y el dolor crónico, entre otros.

Por último, los hallazgos de la investigación realizada por López et al. (2020) indican modificaciones estadísticamente significativas en la procrastinación académica, el temor a equivocarse y la autopercepción académica. Aunque los resultados son modestos, este estudio proporciona información valiosa que respalda la utilización de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) como una opción terapéutica para reducir la dilación en los estudiantes universitarios.

Conclusiones

La dilación en los estudios es un fenómeno complicado que afecta a numerosos estudiantes, las razones son polifacéticas e incorporan tanto elementos individuales como circunstanciales. Las repercusiones pueden ser dañinas, impactando no solo en el área formativa, sino también en la salud mental de los educandos. Por esta razón, se requieren intervenciones eficaces para tratar este problema y potenciar el bienestar de los estudiantes.

La dilación en el ámbito académico surge debido a factores como el desinterés, mala administración del tiempo, poca autorregulación en el ámbito académico, ausencia de costumbres de estudio y la dependencia del móvil. Simultáneamente, el acto de seguir aplazando actividades genera incomodidad en los alumnos, provocando episodios de ansiedad, estrés y, por ende, conduciendo a un desempeño académico inferior. Sin embargo, este comportamiento puede regularse mediante el fomento de la autoeficacia y la metacognición, las cuales han demostrado ser efectivas para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, la motivación y la inteligencia emocional son elementos psicológicos que ejercen un impacto significativo en este proceso.

Asimismo, para la intervención psicoeducativa en comportamientos procrastinadores, se presentan programas que se fundamentan en diversas perspectivas teóricas que fueron citadas en este artículo. Estos programas, tanto preventivos como de intervención, se enfocan en el componente mediador, es decir, en la alteración del comportamiento mediante la disminución de creencias irracionales, pensamientos equivocados y comportamientos moldeados por esquemas mentales de incentivo recompensa que fomentan la procrastinación, como el perfeccionismo o el temor (Saavedra, 2022).

Para finalizar, es importante destacar los beneficios de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), cuya efectividad está respaldada por investigaciones científicas. Tal y como se señaló en el artículo, esta intervención es eficaz y de duración limitada, y emplea diversas técnicas, como la observación personal, el reconocimiento de

las conexiones entre la cognición, el afecto y el comportamiento, así como la evaluación de los pensamientos automáticos para reemplazarlos por otros más adaptativos.

Referencias

- American Psychological Association (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arteaga, H., Quispe, N.; Sánchez, R., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*; 16(3); 4-14.
- Atalaya, C., & García, L. (2020). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bautista, J., Velazco, B., Estrada, A., Córdova, L., & Ascon, P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Revista Universidad y Sociedad*; 15(3); 509-517.
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de Maestría no publicada, University of Guelph.
- Casasola, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. *Psicología UNEMI*, 6(11), 227-244. <https://doi.org/10.29076/issn.26028379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Chavez, S., Haro, Y., Machaca, L., & Rengifo, C. (s.f.). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. *Ciencias Psicológicas*, 18(1).
- Chimoy, C., Yessmin, I., Montoya, P., & Irigoín, S. (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas de conducto auditivo externo: estudio de una serie de casos. *Revista ORL*, 11(2), 139-153. <https://dx.doi.org/10.14201/orl.22977>
- Corrales, I., Villegas, J., Vitón, A., Tusell, D., Mamani, O., & Carranza, R. (2022). Validez y confiabilidad de una escala de procrastinación académica en estudiantes cubanos de Estomatología. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(3), 2022-09.
- Dardara, E., & Al-Makhalid, K. (2022). Procrastinación, síntomas emocionales negativos y bienestar mental entre estudiantes universitarios en Arabia Saudí. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 51(2), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Domínguez, S., Sánchez, A., Aranda, M., Fuentes, V., & García-Domingo, M. (2023). Influencia de la dependencia al Smartphone sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias según sexo. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(2), 117-135. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.769>
- Duda, B., & Gallardo, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 369-385. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-2.20>
- Ernesto, C. (2023). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 3(1) 1, e24035.
- Esteban, K. (2016). Fundamentos filosóficos de la psicología científica. *Horizonte de la Ciencia*, 6 (11), 71-84.
- Furlan, L., & Martínez, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 17(1), e1633. <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>
- García, J. González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*; 13(25).
- García, L., & Pérez, M. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 40(4), 512-527.
- Gómez, C., Sánchez, C., & Santana, Y. (2023). Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. *Revista Universidad y Sociedad*; 15(4), 421-431.

- Häfner, A., Oberst, U., & Stock, A. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral interventions on academic procrastination: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 35(1), 45-67. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09673-2>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Evitación experiencial y trastornos de conducta: un enfoque dimensional funcional para el diagnóstico y el tratamiento. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw Hill.
- Klingsieck, K. B. (2021). Procrastination: A scientific overview. *European Journal of Psychology*, 17(2), 123-139. <https://doi.org/10.5964/ejop.v17i2.1234>
- Léia, C., & Pinheiro, F. (2021). Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, W., McDonald, S., ... Alonso, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Perry, N. E., Smart, J. L., & D'Agostino, A. (2021). The relationship between procrastination and academic performance: A systematic review. *Educational Psychology*, 41(3), 245-263. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1884567>
- Rakes, L. R., & Dunn, K. E. (2021). The role of academic workload in student procrastination: A qualitative study. *Journal of College Student Development*, 62(4), 487-502. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0042>
- Redondo, C. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *Unaciencia Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), 63-82. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>
- Saavedra, X. (2022) Programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, 2022. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/105051>
- Silva, A. (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52033>
- Scherer, L. D., & Gurtner, J. (2023). Procrastination and mental health: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 301-315. <https://doi.org/10.1037/edu0000698>
- Sirois, F. M. (2022). Procrastination and motivation: The role of self-compassion. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00256-5>
- Skinner, B. (1977). Ciencia y Conducta Humana. Fontanella
- Smith, J., & Brown, A. (2022). Procrastination in academic settings: A comprehensive review of factors and interventions. *Educational Psychology Review*, 35(2), 245-261.
- Steel, P. (2021). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 147(5), 487-511. <https://doi.org/10.1037/bul0000294>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2021). Emotional distress regulation as a motive for procrastination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 315-328. <https://doi.org/10.1177/0146167220965844>
- Zepeda, P., da Silva, R.; Costa, F., & Douglas, R. (2023). Miedo al éxito y miedo al fracaso: intensidad de los motivos de procrastinación en la elaboración de la disertación y tesis. *Calidad en la educación*, (58), 5-34.